

CHP

◆Project PAN (Physical Activity and Nutrition) “身体活動と栄養”プロジェクト

1, 2 月	<p>◇ テイクテン (TAKE10!®) ～元気で長生きのための運動・栄養プログラム～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 第5回 すみだテイクテン自主グループ交流会：1月23日 (すみだ女性センター) ・ 介護予防「らくらく教室」講習会にて講義：1月29日 (足立区地域包括支援センター千住本町) ・ 「いしのまきテイクテン」 1月31日 石巻専修大学田中ゼミナールの学生と実践演習 (石巻市南境集会所) 2月1日 住民、学生と協力をして教室開催。学生と住民による調理・食事の提供・栄養の講話・体操，住民20名、学生6名参加。(石巻市新蛇田復興住宅集会所) ・ 墨田区委託事業「栄養講演会」：栄養に関する講義と調理実習 協力：2月7日 ハウス食品本社グループ株式会社 (本所地域プラザ) 2月18日 森永乳業株式会社 (八広地域プラザ) ・ 「すみだテイクテン」自主グループ活動 「ほっこりテイクテン」：2月13日 (すみだ生涯学習センター) 「スカイテイクテン」：2月20日 (藤平ビル1階, 墨田区)
3, 4 月	<p>◇ テイクテン (TAKE10!®) ～元気で長生きのための運動・栄養プログラム～</p> <p>3月 墨田区委託事業「すみだテイクテン」「栄養講演会」報告書提出。</p>
5, 6 月	<p>◇ テイクテン (TAKE10!®) ～元気で長生きのための運動・栄養プログラム～</p> <p>地元住民が参加して制作したテイクテン紹介の VTR が新型コロナウイルス感染拡大下の運動不足対策として、吉賀町、津和野町のケーブルテレビで、3月から継続して放映されている。</p>
7, 8 月	<p>◇ テイクテン (TAKE10!®) ～元気で長生きのための運動・栄養プログラム～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 墨田区の介護予防事業「すみだテイクテン教室」(16年目, 9月開始)の各種準備を行った。 ・ 新型コロナウイルス感染拡大下において、外出を控えている墨田区民への対応として「すみだテイクテン教室」の内容を簡単に説明する VTR を製作。YouTube に掲載予定。
9, 10 月	<p>◇ テイクテン (TAKE10!®) ～元気で長生きのための運動・栄養プログラム～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 墨田区の介護予防事業「すみだテイクテン教室」(16年目)開始 9月8日, 10日, 11日, 23日, 25日, 29日, 10月6日, 7日, 9日, 20日, 21日, 23日 (会場：八広はなみずき高齢者支援総合センター, 墨田区総合体育館, 本所地域プラザ「BIG SHIP」) ・ 新型コロナウイルス感染拡大下において、外出を控えている墨田区民への対応として「すみだテイクテン教室」の内容を簡単に説明する VTR を製作し完成。YouTube に掲載予定。
11, 12 月	<p>◇ テイクテン (TAKE10!®) ～元気で長生きのための運動・栄養プログラム～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 墨田区の介護予防事業「すみだテイクテン教室」(16年目)各会場とも12月で全8回コース終了。 11月4日, 6日, 10日, 17日, 18日, 20日, 12月1日, 2日, 4日, 15日, 16日, 18日 (会場：八広はなみずき高齢者支援総合センター, 墨田区総合体育館, 本所地域プラザ「BIG SHIP」)

